

TIME-OUT SEBAGAI TEKNIK MODIFIKASI PERILAKU DI SEKOLAH DAN DI RUMAH: ULASAN SINGKAT DAN REKOMENDASI¹

Juster Donal Sinaga
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Universita Sanata Dharma
Email: donalsinaga@usd.ac.id

Abstrak

Anak dalam proses tumbuh-kembangnya pasti mengalami kesulitan-kesulitan dan tantangan-tantangan. Tidak jarang dalam proses tumbuh-kembang tersebut anak bermasalah dalam perilakunya atau perilaku yang salah suai, baik di lingkungan rumah, di sekolah, maupun di lingkungan masyarakat. Dari kacamata orang dewasa perilaku tersebut adalah perilaku bermasalah, tetapi dari kacamata anak perilaku tersebut adalah perilaku proses menjadi (*become*) sesuai dengan tugas perkembangannya. Menghadapi anak yang bermasalah dalam perilaku tersebut tidak jarang guru atau orangtua menggunakan hukuman sebagai dasar pendekatan. Dalam terapi modifikasi perilaku penggunaan hukuman sebagai dasar untuk memperbaiki perilaku bermasalah diakui dan dibenarkan. Tetapi, tidak jarang ada guru dan orangtua menerapkan prinsip penggunaan hukuman tidak tepat dan benar. Makalah ini bertujuan untuk menguraikan konsep *time-out* sebagai salah satu strategi modifikasi perilaku di sekolah maupun di rumah oleh guru maupun oleh orangtua secara benar dan efektif. Makalah ini menawarkan prosedur, prinsip dan etika penerapan *time-out* baik di sekolah oleh guru maupun di rumah oleh orangtua.

Kata Kunci: *modifikasi perilaku, time-out*

Pengantar

Barangkali, kita adalah sebagian kecil dari guru dan orang tua yang pernah mengalami kesulitan menghadapi perilaku anak yang bermasalah. Kita kehilangan akal menghadapi anak yang suka berteriak-teriak bahkan sampai berguling-guling di lantai ketika ia meminta sesuatu, mengganggu adeknya, menyerang teman, dan hiperaktif. Atau, kita frustrasi menghadapi anak yang suka mengganggu temannya di kelas, memukul-mukul meja, berteriak-teriak, tidak mendengarkan guru saat pelajaran, tidak mahu belajar sesuai dengan instruksi. Barangkali kita juga pernah mengalami frustrasi karena tidak berhasil mengubah perilaku anak yang kita hukumi, bahkan hukuman tersebut sudah sampai batas melebihi dari yang seharusnya. Kita mengalami kebingungan karena berbagai hukuman

¹ Paper ini dipresentasikan dalam Seminar *Reinventing Childhood Education* yang diselenggarakan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Sanata Dharma, 27-28 Oktober 2015

yang kita berikan kepada anak tidak berhasil mengubah perilaku anak. Apa yang sesungguhnya terjadi? Kita yang salah mengidentifikasi masalah perilaku anak? Atau, kita salah menerapkan hukuman sebagai salah satu bentuk intervensi mengubah perilaku anak yang bermasalah?

Sebagian besar orang tua menganggap masa kanak-kanak sebagai usia yang mengundang masalah atau usia sulit. Dengan datangnya masa kanak-kanak sering terjadi masalah perilaku yang lebih menyulitkan dari masalah masa sebelumnya (Hurlock, 1980). Masalah perilaku yang terjadi pada anak-anak didorong oleh keinginan anak-anak untuk bebas dalam proses pengembangan kepribadian yang unik. Pada anak-anak sering dijumpai perilaku bandel, keras kepala, negativistis, dan melawan.

Anak-anak berperilaku yang tidak diinginkan mendorong orang tua atau guru membantu mereka dengan cara memberikan hukuman. Salah satu bentuk intervensi modifikasi perilaku adalah *time-out*. *Time-out* adalah salah satu teknik mengubah perilaku bermasalah anak berbasis pada hukuman dengan cara menempatkan anak dalam lingkungan yang terbatas tetapi tetap dalam pantauan untuk menurunkan perilaku menyimpang. *Time-out* digunakan untuk menurunkan frekuensi perilaku bermasalah (Wolf, McLaughlin & Williams, 2006). *Time-out* adalah jenis hukuman negatif untuk menghilangkan penguatan positif yang diterima anak setiap kali melakukan perilaku maladaptif. Hal itu dilakukan dengan harapan anak tidak lagi melakukan perilaku salah tersebut karena ia mendapatkan hal positif tetapi sebaliknya hukuman (Erford, 2010). Teknik ini banyak digunakan oleh guru di sekolah dan orang tua di rumah. Beberapa kasus, *time-out* efektif membantu anak berkebutuhan khusus, anak tantrum, perilaku sosial yang salah, suka berteriak-teriak (*yelling*), anak agresif (Wolf, McLaughlin & Williams, 2006)

Tipe Time-Out

Harris (1985), menyebutkan tiga tipe *time-out*: *exclusionary*, *non-exclusionary*, dan *isolation time-out*. Dengan istilah yang berbeda tetapi konsep sama Erford (2010) menyebutkan tiga tipe *time-out*. Pertama, *exclusionary time-out*. *Time-out* tipe ini menempatkan anak di ruang yang terpisah dari ruangan anak menunjukkan perilaku bermasalah. Harris (1985) menyebut tipe ini dengan istilah *isolationary time-out*. Tipe ini membutuhkan tenaga ekstra. Contoh, seorang siswa SD disuruh masuk ruangan Bimbingan dan Konseling (BK) karena mengganggu temannya yang sedang belajar.

Kedua, exclusionary time-out. Time-out tipe ini mengasingkan anak ke satu tempat yang tidak memungkinkan anak tersebut berinteraksi sosial, tetapi masih dalam ruangan yang sama agar tetap dapat diobservasi. Contoh, seorang siswa SD karena ribut dan mengganggu temannya diberikan *time-out* dengan cara menyuruh dia duduk di pojok menghadap tembok sampai batas waktu yang ditentukan.

Ketiga, non-seclusionary time-out. Time-out tipe ini menempatkan anak di lingkungan yang berbeda dengan lingkungan anak di mana dia menunjukkan perilaku bermasalahnya tetapi masih di dalam satu ruangan yang sama. Contohnya, seorang anak TK mengganggu temannya yang satu meja dengan dia. Anak tersebut kemudian dikenai *time-out* dengan memindahkan ke meja lain. Tipe *time-out* ini dibagi menjadi tiga bentuk: *contingent observation*, *removal of stimulus conditions*, dan *ignoring* (Wolf, McLaugh & Williams, 2006; Costenbader & Reading-Brown, 1995; Harris, 1985)

Prosedur Penerapan Time-Out

Sebelum menerapkan *time-out* satu hal yang paling mendasar yang harus dipahami adalah prosedur hukuman biasanya digunakan hanya setelah tindakan normatif-positif tidak lagi efektif mengubah perilaku anak. Pada saat itulah teknik *time-out* dan juga teknik lain yang berbasis hukuman dipertimbangkan untuk diberikan kepada anak. Ketika tindakan normatif-positif sudah mampu mengubah perilaku anak yang bermasalah maka *time-out* tidak perlu diberikan. Pemberian intervensi hukuman biasanya bukan pilihan pertama untuk mengurangi masalah perilaku.

Langkah-langkah penerapan *time-out* dalam setting sekolah maupun rumah dijelaskan sebagai berikut. Langkah pertama, guru atau orang tua harus paham dengan detail perilaku bermasalah yang harus diubah. Misalnya, anak yang suka naik meja ketika pelajaran. Atau anak yang berteriak-teriak dan berguling-guling di lantai ketika meminta sesuatu kepada orangtuannya. Langkah kedua, memaksimalkan kondisi untuk memunculkan perilaku alternatif, sehingga dapat diberi penguatan ketika anak melakukan perilaku positif menggantikan perilaku yang tidak diharapkan. Artinya, orang tua atau guru harus mampu menciptakan situasi yang memungkinkan anak berperilaku positif, bukan sebaliknya menciptakan situasi memancing anak untuk memunculkan perilaku bermasalah.

Langkah selanjutnya, memilih *time-out* yang efektif. Hukuman dalam bentuk *time-out* dipastikan diberikan sesegera mungkin setelah anak melakukan perilaku yang tidak

diharapkan. Hukuman dalam bentuk *time-out* harus konsisten diberikan kepada anak setiap kali anak tersebut melakukan perilaku bermasalah. Agar menjadi efektif, pemberian *time-out* tidak diberikan bersamaan dengan pemberian penguatan. Langkah keempat, komunikasikan prosedur *time-out* kepada anak sebelumnya. Anak harus mendapatkan informasi yang jelas dan lengkap tentang program ini agar anak mampu terlibat penuh. Anak juga harus diinformasikan frase-frase yang digunakan dalam *time-out*. Langkah kelima, penerapan hukuman dilakukan dengan aturan yang jelas. Anak harus mengetahui aturan main dari *time-out*. Sangat baik jika penerapan *time-out* disertai dengan pencatatan.

Prinsip-Prinsip Penerapan Time-Out

Sejumlah prinsip penerapan *time-out* di sekolah dan di rumah harus dipahami oleh guru dan orang tua. Menurut Riley (fragilex.org) terdapat 10 prinsip dasar *time-out*. *Pertama*, *time-out* adalah proses bukan tempat. Seringkali orang tua atau guru memahami teknik *time-out* hanya sebatas tempat. Artinya, ketika anak melakukan perilaku yang tidak diinginkan, anak ditempatkan di tempat khusus. Permasalahan yang kemudian muncul adalah ketika anak melakukan perilaku yang tidak diinginkan itu di tempat yang tidak biasa dia melakukan perilaku tersebut, misalnya di mal. Di mana tempat *time-out*nya? *Time-out* adalah sebuah proses penghentian perilaku yang tidak diinginkan dengan cara memposisikan anak berhenti melakukan perilaku tersebut, misalnya duduk di lantai. Ketika *time-out* orang tua harus memutus komunikasi dan interaksi dengan anak tersebut atau dengan kata lain tidak memberikan perhatian kepada anak.

Kedua, *time-out* sebagai bentuk menjauhkan anak dari perhatian untuk beberapa saat. Prinsip ini merupakan bagian yang paling mendasar dalam *time-out*. Prinsip inipula yang paling sulit diterapkan. Seringkali orang tua atau guru yang menerapkan *time-out* kepada anak atau siswa mereka tergoda untuk berkomunikasi atau berinteraksi dengan anak. Jika hal itu terjadi maka yang terjadi bukan *time-out* tetapi si anak hanya duduk di kursi, dijauhkan dari teman-temannya dan dia mendapat ceramah dari orang tua atau guru selama duduk di kursi tersebut. Penerapan *time-out* yang demikian tidak akan berhasil mengubah perilaku anak.

Ketiga, menetapkan kalimat sederhana dan konsisten sebelum memulai *time-out*. Menggunakan frase atau kalimat sederhana dan konsisten mengandung dua komponen dasar. *Pertama*, kalimat *time-out* yang sederhana memungkinkan anak memahami apa yang dia lakukan dan hal itu salah. Selanjutnya, dengan kalimat sederhana dan konsisten anak

mengetahui apa yang akan terjadi jika melakukan perilaku tersebut. Misalnya, “memukul teman, *time-out*”. Kalimat tersebut sederhana dan mudah dipahami. Dalam hal inipun orangtua atau guru sering tergoda untuk memberikan penjelasan panjang lebar tentang perilaku anak dan alasan kenapa harus dihukum. Dengan terlibat dalam diskusi seperti itu akan menunda *time-out*. Menunda *time-out* berarti semakin mempersulit anak menemukan kaitan antara perilakunya dengan *time-out*. Konsistensi bahasa akan membuat anak mudah paham akan perilaku dan hukuman yang akan diterima. Selain itu, penting juga diperhatikan bahwa semua orang yang terlibat dalam mengubah perilaku anak juga harus menggunakan kalimat yang sama. Maka penting memilih kalimat yang sederhana dan konsisten dalam penerapan *time-out*.

Keempat, *time-out* untuk perilaku yang spesifik. *Time-out* tidak dapat digeneralisasi untuk semua perilaku negatif. Misalnya, anak menangis ketika meminta sesuatu. Sebelumnya dia sudah pernah mendapatkan *time-out* karena suka teriak-teriak. Kemudian orangtua mengatakan “begitu saja kok nangis. Masuk kamar untuk *time-out* dan kembali kalau sudah tidak nangis lagi”. Tidak semua perilaku dapat digeneralisasi untuk mendapat *time-out*.

Kelima, melakukan *time-out* segera setelah perilaku yang tidak diinginkan muncul. Prinsip ini sangat penting. Salah satu faktor penentu keberhasilan *time-out* adalah jarak waktu antara *time-out* dengan munculnya perilaku yang tidak diharapkan singkat. Semakin pendek waktu antara perilaku dan *time-out* semakin mudah anak memahami hubungan antara dua hal tersebut. Kesegeraan ini juga akan menjamin keefektifan *time-out* mengurangi perilaku yang tidak diinginkan.

Keenam, jangan terlibat dalam dialog atau diskusi. Dalam perjalanan anak menuju *time-out* atau selama proses *time-out* banyak anak akan berusaha untuk mendapatkan perhatian orang tua dengan berdiskusi atau berdebat. Sebelum si anak duduk di kursi atau pojok *time-out* dia akan berusaha menjelaskan kepada orang tua atau guru bahwa dia tidak salah, atau yang menyebabkan perilaku yang tidak diharapkan itu bukan dia tetapi orang lain. Jika menghadapi situasi demikian, agar *time-out* sungguh-sungguh berjalan maka orang tua atau guru harus dapat menahan diri untuk tidak terlibat dalam diskusi dan sungguh-sungguh tidak memberi perhatian kepada anak. Anak tidak diberi kesempatan membela diri, apologi, yang dapat menguatkan perilakunya jika orang tua atau guru menanggapi apologi tersebut (Bacon, 1990).

Ketujuh, jangan mengatasi perilaku selama berjalan menuju *time-out* atau selama proses *time-out*. Anak-anak yang diberi *time-out* akan berusaha untuk mendapatkan perhatian dengan cara apapun, termasuk berdiskusi selama menuju *time-out* atau selama proses *time-out*, seperti yang dijelaskan pada prinsip keenam. Anak-anak yang mendapatkan *time-out* akan berusaha menunda *time-out* dengan berbagai cara: berdebat, menangis, memukul, meronta, menolak, atau merusak benda-benda yang ada di sekitarnya. Tidak seorangpun ingin mendapat *time-out*. Jika orang tua atau guru kemudian memberi perhatian pada perilaku ini maka *time-out* tertunda. Situasi demikianlah yang diinginkan anak. Anak akan sangat cepat belajar bahwa apa yang dia lakukan dapat menunda bahkan membatalkan *time-out*. Sekali dia berhasil menunda atau meniadakan *time-out* dengan perilaku itu maka untuk seterusnya dia akan melakukannya. Jika memahami *time-out* tidak sekedar tempat tetapi proses, maka orang tua atau guru akan terbantu menjalankan *time-out* dengan efektif. Anak tidak perlu diseret atau diangkat menuju *time-out*. Fokus *time-out* tetap pada perilaku yang mau dihapus. Perlu juga ditanamkan dalam pikiran orangtua atau guru bahwa anak kemudian dicap jelek, buruk hanya gara-gara mendapatkan *time-out*.

Kedelapan, sesuaikan durasi waktu dengan usia anak. Erford (2010) mengatakan lima menit sudah cukup efektif untuk *time-out*. Bagi anak-anak yang lebih muda *time-out* dapat kurang dari lima menit, atau lebih dari lima menit bagi anak remaja (Erford, 2010; Harris, 1985). Alasan utama waktu *time-out* adalah berapa lama pikiran anak bekerja, dan bagaimana pikiran anak bekerja. Aturan praktis penetapan waktu *time-out* adalah satu menit untuk setiap tahun. Jadi, jika usia anak 5 tahun maka efektif *time-out* 5 menit. Tentu prinsip ini tidak berlaku mutlak, khususnya bagi anak-anak berkebutuhan khusus. *Time-out* yang terlalu lama juga akan mengakibatkan frustrasi tidak hanya bagi anak tetapi juga bagi orang tua dan guru. *Time-out* diberikan kepada anak sebanyak anak membutuhkan. Selama perilaku yang tidak diinginkan masih muncul maka sebanyak itu pula anak mendapatkan *time-out*.

Kesembilan, jadikan *time-out* sebagai salah satu komponen rencana perilaku yang komprehensif. *Time-out* harus direncanakan mampu berdampak banyak bagi anak. Anak diharapkan belajar banyak dari pengalaman *time-out*. Tentu, *time-out* fokus pada perilaku, tetapi pengalaman *time-out* dengan segala aktivitas di dalamnya, misalnya terkait konsistensi orang tua dan guru menerapkan *time-out*, konsekuensi jika tidak menjalankan *time-out*, menyadari perilaku yang tidak diharapkan tersebut merugikan diri sendiri dan

orang lain, dan lain sebagainya. Selain itu, penerapan time-out membutuhkan koordinasi komprehensi, yang melibatkan banyak pihak. Maka, sebelum menerapkan *time-out* dibutuhkan koordinasi dan kolaborasi komprehensif.

Kesepuluh, gunakan *time-out* secara konsisten. Konsisten adalah kunci sukses untuk setiap rencana modifikasi perilaku yang sulit untuk dijalankan. Sekali orang tua atau guru menerapkan *time-out* maka *time-out* berlaku di setiap waktu dan di setiap tempat setiap kali anak melakukan perilaku yang tidak diharapkan. Tidak ada waktu dan tempat pengecualian untuk *time-out*. Apakah *time-out* juga tetap dilakukan padahal tidak memungkinkan, misalnya orang tua atau guru tidak punya waktu karena harus segera mengerjakan suatu pekerjaan? Tentu situasi ini dapat terjadi kapanpun. Maka perlu perencanaan *time-out* yang matang, yang mampu mengantisipasi situasi seperti ini. Jika terjadi hal seperti ini tentu *time-out* dapat dimodifikasi sampai batas tertentu dengan fokus utama adalah perubahan perilaku.

Penutup dan Rekomendasi

Time out adalah salah satu teknik modifikasi perilaku berbasis prinsip hukuman *operant conditioning*. *Time-out* adalah salah satu teknik mengubah perilaku bermasalah anak berbasis pada hukuman dengan cara menempatkan anak dalam lingkungan yang terbatas tetapi tetap dalam pantauan untuk menurunkan perilaku menyimpang. *Time-out* menjadi pilihan terakhir setelah pendekatan normatif-positif tidak berjalan dengan efektif. Prinsip dasar dari *time-out* bukan soal tempat, tetapi menghentikan pemberian perhatian kepada anak selama beberapa waktu dengan cara menempatkan anak dalam lingkungan yang berbeda. Selain itu, untuk menjamin *time-out* berjalan dan berhasil efektif, kesederhanaan frase, konsistensi, dan kesegeraan menjadi prinsip yang paling mendasar. Jika orang tua atau guru menerapkan *time-out* sebagai salah satu intervensi mengubah perilaku anak, maka hal utama yang harus diketahui oleh mereka adalah konsep *time-out*.

Daftar Pustaka

- Bacon, E.H. (1990). Using Negative Consequences Effectively. *Academic Therapy*, 25: 599-610.
- Erford, Bradley T. (2010). *35 Techniques, Every Counselor Should Know*. New Jersey: Person Education. Inc
- (1999). "A Modified Time-out Procedure for Children with Noncompliant or Defiant Behavior". *Professional School Counseling*, 2: 205-210.

- Harris, K. (1985). "Definitional, Parametric, and Procedural Conditions in Timeout Interventions and Research". *Exceptional Children*, 51: 279-288
- Riley, Karen. (....). *10 Rules of Time-out*. Tersedia: <http://fragilex.org> (diunduh tanggal 20 Oktober 2015).
- Wolf, Tera L, McLaughlim T.F, & Williams, Randy Lee. (2006). "Time-out Interventions and Strategies: A Brief Review and Recommendations". *International Journal of Special Education*, Vol 21 No.3. 2006: 22-29.